

EL PROXIMO TERREMOTO. ¿ESTA LISTO?

DESPUES DEL TERREMOTO

Habiendo recientemente experimentado el impacto y dolor que produce un terremoto, se encontrara bastante ocupado arreglando sus asuntos personales durante los próximos días y hasta semanas que siguen. La mayoría de su tiempo lo aprovechara ocupándose de sus necesidades inmediatas, quizás buscando un lugar para hospedarse, planeando la limpieza y reparación de su hogar, o llenando formularios de reclamación. Mientras que el susto inmediato del terremoto desvanece, comenzara a reconstruir y volver a poner su vida en orden. Como quiera que sea, las reacciones que se presentan como resultado de estos eventos, que todos hemos experimentado, son normales. Generalmente, estas ansiedades no son duraderas, pero si es común sentirse defraudado y rencoroso por varios meses después del evento. En algunas ocasiones las ansiedades o reacciones no aparecen hasta varias semanas o hasta meses después de un terremoto.

Algunas reacciones comunes son:

| | |
|--------------------------|--------------------------------------|
| Irritabilidad/Coraje | Tristeza |
| Fatiga | Dolor de cabeza o nausea |
| Perdida de apetito | Hiperactividad |
| La inhabilidad de dormir | Falta de concentración |
| Pesadillas | Consumo excesivo de drogas y alcohol |

Muchas de las víctimas de desastre tendrán por lo menos una de estas reacciones. El reconocer sus sentimientos y tensiones, es el primer paso hacia la recuperación. Otros medios de ayuda que se pueden incluir son:

- Platicar con alguien acerca de sus experiencias del desastre. En lugar de disimular sus sentimientos y emociones sobre lo sucedido, compártalos con alguien. Esto le ayudara a sentirse mejor referente a lo sucedido.
- Descanse un poco de sus preocupaciones y de la tarea de reparar su hogar con alguna recreación, relajamiento o pasatiempo favorito. El salir de su hogar con amistades intimas por un día o por varias horas para distraerse le ayudara.
- No descuide su salud. Cuide su dieta y procure dormir el tiempo adecuado. Si tiene dificultades para dormir, le ayudara hacer algunos ejercicios de relajamiento.
- Si se prepara para las posibilidad de emergencias futuras, podrá disminuir las ansiedad y la sensación de incapacidad que se presentan durante un desastre, y podrá tener un poco de serenidad.
- En adición a otros aspectos de su vida, reconstruya sus relaciones personales. Es necesario que las parejas tomen tiempo de estar solos para platicar y divertirse.

Si los problemas físicos de ansiedad o depresión persisten, comuníquese con el centro local de salud mental de su comunidad, para recibir asistencia profesional de un terapeuta que le ayudara a dejar atrás el trauma para poder lidiar efectivamente con la situación actual.

EL PROXIMO TERREMOTO. ¿ESTA LISTO?

Asegúrese de volver a leer este folleto durante el transcurso de las semanas y meses por venir, especialmente al ocurrir temblores. Estando al tanto de sus sentimientos y ansiedades es una forma importante de ayuda para la recuperación que lo llevara pronto al camino de la normalidad.

Preparado por la Oficina Estatal de Servicios de Emergencia

After the Earthquake 4/95 (Spanish)